

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.03.2020 № 5 в Республике Калмыкия усилен санитарно-карантинный контроль. Предпринимаются все меры по недопущению ввоза и распространения новой коронавирусной инфекции.

Для недопущения завоза и распространения новой коронавирусной инфекции следует отказаться от зарубежных поездок. Прибывающим из стран, где отмечен даже один случай заражения коронавирусом, в обязательном порядке следует передать информацию о времени и месте пребывания, дате возвращения, состоянии своего здоровья на «горячую линию».

Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:

- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затруднённое дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея

#### 7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа)
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь
6. Ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

#### 5 правил при подозрении на коронавирусную инфекцию

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой